

# ACTIVIDADES DE NUTRICIÓN EN LONG BEACH

Todas las actividades y programas están sujetos a cambios. Por favor, pongase en contacto con los programas individuales para obtener mas información.

## 1. Centro Salud es Cultura en Long Beach

1205 Pine Avenue, Suite 102, Long Beach, CA 90813  
 (562) 261-8370  
[www.csulb.edu/centers/latinohealth/community/centro-salud-es-cultura/](http://www.csulb.edu/centers/latinohealth/community/centro-salud-es-cultura/)  
 Se habla Español e Inglés

- Gratis!! Clase en nutrición llamado Sanos y Fuertes
- Gratis!! Clases de Zumba fitness. Si es menor de 18 años, necesita consentimiento firmado por los padres.

## 2. Healthy Active Long Beach Project/ Proyecto de Long Beach activos y sanos

2525 Grand Avenue, Long Beach CA, 90815  
 (562) 570-4491 (Inglés)  
 (562) 570-4292 (Español)  
[www.longbeach.gov/health/halb](http://www.longbeach.gov/health/halb)  
 Actividades gratis que Long Beach Activos y Sanos hace en su comunidad son

- Long Beach Jr. Programa de Corredores en la Playa: Llame para informarse que escuelas participan y cuando comienzan las sesiones.
- Gratis, clase de nutrición y demostraciones de cocina saludable

## 3. Long Beach Peace Garden/ Jardín de Paz en Long Beach

Central Facilities Center  
 1133 Rhea Street, Long Beach, California 90806  
 (562) 570-4402  
[www.longbeach.gov/health/fss/central.asp](http://www.longbeach.gov/health/fss/central.asp)

- La entrada en el jardín de la comunidad es gratis
- Miembros de la comunidad pueden probar frutas y vegetales

## 4. The Growing Experience/ La Experiencia Cresciente

Jimmy Ng, Program Director  
 Housing Authority of the County of Los Angeles  
 Farm Address: 750 Via Carmelitos, Long Beach, CA 90805  
 (562) 984-2917  
[www3.lacdc.org/CDCWebsite/TGE/Home.aspx](http://www3.lacdc.org/CDCWebsite/TGE/Home.aspx) Mandé correo electrónico para preguntas a: [Jimmy.Ng@lacdc.org](mailto:Jimmy.Ng@lacdc.org)

- Granja urbana en la ciudad de Long Beach
- Puede seleccionar comprar productos frescos si se suscribe

## 5. YMCA Salsa, Sabor, y Salud

\*Cuota Requerido  
 4949 Atlantic Ave, Long Beach, CA 90805  
 Contacte a Terry o Maria (562) 423-0491  
 Se habla Español e Inglés

- Ayudando a familias con preparación de comidas nutritivas y educación alimentaria
- Actividades de diversion corporal (mantenimiento físico)
- Inscripción comienza de 2-12 años de edad para los niños y los padres toman clase aparte

## 6. Farmers' Market Program/ Program del Mercado de agricultores

Bajo los programas de CalFresh EBT y Market Match en Farmers' Market, los participantes pueden obtener vales equivalentes a la cantidad de dinero que desean gastar con su tarjeta en los mercados involucrados (participantes de WIC y Senior Farmers' Market Nutrition Program (FMNP) pueden usar sus cheques en mercados que participan con Market Match). Visite su sitio web para los mercados de agricultores que participan actualmente.

- Buscar el puesto de informacion para usar su tarjeta EBT, cheques de frutas y verduras de WIC, o cheques del programa de nutrición del mercado de agricultores para personas mayores, para recibir sus vales/fichas.
- CalFresh EBT vales/fichas se pueden gastar en cualquier alimento, excepto los alimentos calientes.
- Con Market Match, solo se puede usar cheques de WIC y cheques de nutrición para personas mayores, y se le proporcionara vales/fichas
- Con Market Match, los participantes pueden obtener vales/fichas adicionales para gastar en productos frescos.

<p><b><u>The Greener Good NORTH</u></b>                      609 E. Artesia Blvd.                      Miercoles, Todo el a no                      3:00pm-7:00pm  <u>Aceptan: CalFresh</u>  <u>Ofrecen incentivos de Market Match</u></p>	<p><b><u>The Greener Good WEST</u></b>                      2125 Santa Fe Ave.                      Sabado, Todo el a no                      9:00am - 2:00pm  <u>Aceptan: CalFresh</u>  <u>Ofrecen incentivos de Market Match</u></p>
<p><b><u>Marine Stadium</u></b>                      E. Paoli Way &amp; E. Appian Way                      Miercoles, Todo el a no                      3:00pm - 7:00pm  <u>Aceptan: CalFresh</u>  <u>Ofrecen incentivos de Market Match</u></p>	<p><b><u>Long Beach South East</u></b>                      6530 E Marina Dr.                      Domingo, Todo el a no                      9:00am - 2:00pm  <u>Aceptan: CalFresh, WIC &amp; Snr FMNP</u></p>
<p><b><u>CSULB Farmers' Market</u></b>                      1250 Bellflower Blvd.                      Cada dos Miercoles                      10:00am - 3:00pm  <u>Aceptan: CalFresh</u></p>	<p><b><u>The Growing Experience</u></b>                      750 Via Carmelitos                      Sabados, Todo el a ño                      9:00am - 12:00pm  <u>Aceptan: CalFresh, WIC &amp; Snr FMNP</u></p>
<p><b><u>Long Beach Uptown</u></b>                      610 E 46th St.                      Jueves, Todo el a ño                      3:00pm - 6:30pm  <u>Aceptan: Cal Fresh, WIC &amp; Snr FMNP</u></p>	<p><b><u>Long Beach Downtown</u></b>                      212 West 3rd and Pine.                      Viernes, Todo el a ño                      10:00am - 3:00pm  <u>Aceptan: CalFresh, WIC &amp; Snr FMNP</u>  <u>Ofrecen incentivos de Market Match</u></p>

El programa de Farmers' Market se ofrece estacionalmente, mientras las provisiones duren. Informese con mercados individuales para mas detalles.

### **7. THE CHILDRENS CLINIC/ La Clínica de Los Niños**

455 Columbia Street #201, Long Beach, CA 90806

Para mas información, contacte la línea de Educación de salud (562) 933-0511

Healthy Lifestyles workshops and "Healthier Living"/Clase "Tomando control de su salud"

Se habla Español e Inglés

- Gratuito y abierto a la comunidad, clases son dirigidas a adultos
- Clases de nutrición y recomendaciones de actividad física diaria
- Aprenda a implementar comportamientos saludables en su vida diaria

### **8. THE CHILDRENS CLINIC/ La Clínica de Los Niños**

Estilo de Vida Saludables clases de cocina (serie de 4 clases)

First Lutheran Church, 905 Atlantic Ave, Long Beach, CA 90813

Para mas información, contacte a Maria Madrid (562) 933-0462

Clases en Español

- Gratuito y abierto a la comunidad, clases son dirigidas a adultos
- Aprenda a cocinar con alimentos bajo en grasas, alimentos bajos en azucar, y mucho mas

### **9. WIC- Mujeres, infantes, y niños de nutrición suplementaria**

- Sitio de Departamento de Salud Publica  
2525 Grand Ave, Long Beach, CA 90815  
Lunes de 8:30 am a 6:30 pm, Martes-Viernes de 8:30 am-5:30pm  
Abierto 3 Sabados al mes - 8:30am to 12:00pm.
- Sitio de West WIC  
2125 Santa Fe Ave, Long Beach, CA 90810 Lunes-Viernes de 8:30 am to 5:00 pm
- Sitio de North WIC  
5166 Atlantic Ave, Long Beach, CA 90805 Lunes-Viernes de 8:30 am a 5:30 pm
- Sitio de St. Mary WIC  
1043 Elm Ave, Ste 401 Long Beach, CA 90805 Lunes-Viernes de 8:30 am a 5:30 pm
- Sitio Centro de Instalaciones centrales 1133 Rhea Street, Long Beach, CA 90806 Lunes-Viernes de 8:30 am to 5:00 pm
- Contactenos por correo electronico a: Health-WIC@longbeach.gov

### **10. Long Beach Alliance For Food and Fitness/ Alianza de Long Beach para la alimentacion y buena forma fisica**

Contacte a Jennifer Ponce a (562) 264-4620

2790 Atlantic Avenue, Long Beach, CA 90806

Inglés hablado con traducción al Español

- No hay requisito de edad
- Gratis, abierto a la comunidad, cuidado de niños proporcionado
- LBAFF es un grupo de miembros de la comunidad ayudando a crear conciencia en los alimentos saludables y actividad física.

### **11. Sitios de aplicacion en Long Beach de Estampillas de comida**

- Catholic Charities/ Caridades Catolicas 123 14th St., 90813 (562) 591-1351  
Jueves, 9:30am-12:00pm  
Servicios en Inglés e Español
- Miller Family Health Education Center/ Centro de Educación para la Salud Familiar en Miller  
3820 Cherry Ave., 90807 (562) 570-7979  
Martes, 8:30am-11:30am Servicios en Inglés e Español
- Long Beach Senior Center/ Centro de mayores en Long Beach  
1150 E. 4th St., Room 107, 90802 (562) 570-3534  
Martes 9:00am-12:00pm  
Servicios en Inglés e Español
- Community Action Partnership/ Asociación de Acción Comunitaria  
3012 Long Beach Blvd., 90807 (562) 437-0681  
Primero y tercer martes, 9:00am-12:00pm  
Servicios en Inglés e Español
- Long Beach Department of Health and Human Services (LBDHHS)/ Departamento de Salud y Servicios Humanos de Long Beach  
2525 Grand Ave., Room 115, 90815 (562) 570-4171  
Jueves 8:00am-12:00pm Servicios en Inglés e Español

# PHYSICAL AND RECREATION ACTIVITIES IN LONG BEACH

Todas las actividades y programas están sujetos a cambios. Por favor, pongase en contacto con los programas individuales para obtener mas información.

## **12. Latin American Community Center**

2338 E. Anaheim Street Suite 200, Long Beach CA 90804

Contacte a Raymond (562) 434-4628

Se habla Español e Inglés

- Clases gratis de Zumba, 10 años-mayores
- PARA EL VERANO - grupo de verano se reúne para
- caminar en el parque Mc Arthur
- Llame para preguntas (fechas y horas) o mande un correo electrónico a Raymond Chavarria  
raymondchavarrialacc@gmail.com

## **13. Long Beach Parks, Recreation and Marine/Parques, recreación, y Marina de Long Beach**

(562) 570-3100

[www.longbeach.gov/park.recreation/after\\_school\\_activities/parks.asp](http://www.longbeach.gov/park.recreation/after_school_activities/parks.asp)

Programas después de escuela, para las edades 5-12 Idioma habla principal en el programa es Inglés

- Las actividades incluyen: juegos, torneos y cocinar
- Lunes a Viernes 3-6pm, con algunas excepciones

## **14. Servicios Sociales Luteranos del Sur de California**

1611 Pine Avenue Long Beach, CA 90813 (562) 599-1321

Se habla Español e Inglés

- Clases de ejercicio (i.e. Zumba dance). No hay requisito de edad pero debe estar permitido por su médico/proveedor.
- Clases de Healthy California Families: apoya en la educación hacia enfermedades crónicas, nutrición, y ejercicio

## **15. Health Net of California, Inc.--Para miembros de Health Net Molina**

Materiales de educación para la salud y los recursos sobre diversos temas de salud están a disposición de los miembros en los idiomas básicos aprobados a petición

- Programa de intervención, edición de 5 semanas
- Apoyo en los programas telefónicos para atender las preocupaciones nutricionales, impulsos, y comportamientos
- Consulte en el Departamento de Educación de Health Net (800) 804-6074

## **16. T2X provided by Health Net available for all clients (not just Health Net enrollees)**

[www.t2x.me](http://www.t2x.me)

- Sitio Web en Inglés página web educa y motiva a los adolescentes a tomar enfoques saludables hacia el estilo de vida, como la nutrición, buena forma física, y mucho más.
- Todos los adolescentes de 13 a 18 años puede unirse de forma gratuita en el internet.

## **17. Deportes Juveniles**

Ciudad de Long Beach, el Departamento de Parques, Recreación, y Marina – Oficina de deportes (562) 570-1707.

Visite [teamsideline.com/longbeach](http://teamsideline.com/longbeach)

Haga clic en Deportes Juveniles para mas información.

Actividades son conducidas en Inglés

- Gratis para niños y niñas de 5 a 14 años de edad
- Los programas se encuentran en los parques que participan a través de Long Beach.

## **18. Playa Programa de Bienestar de la Comunidad.**

Houghton Park (6301 Myrtle Ave., Long Beach CA 90805

E-mail [Viki.Ornelas@LongBeach.gov](mailto:Viki.Ornelas@LongBeach.gov)

Actividades en Inglés y Español.

El Programa de Bienestar de la Comunidad es un programa de ejercicio y bienestar.

Tienen clases de acondicionamiento físico y nutrición gratis para la comunidad.

- El programa es para adultos, pero los niños son bienvenidos
- Verano 2015: Viernes 9: 00am-10: 00am
- Otoño 2015: los miércoles y los viernes 09:00a.m.- 10:00 a.m